



THE ADECCO GROUP

Urheilijan uraohjaus

Valtakunnallinen urheiluoppilaitospäivä, Turku
Outi Lampinen, Adecco Finland Oy

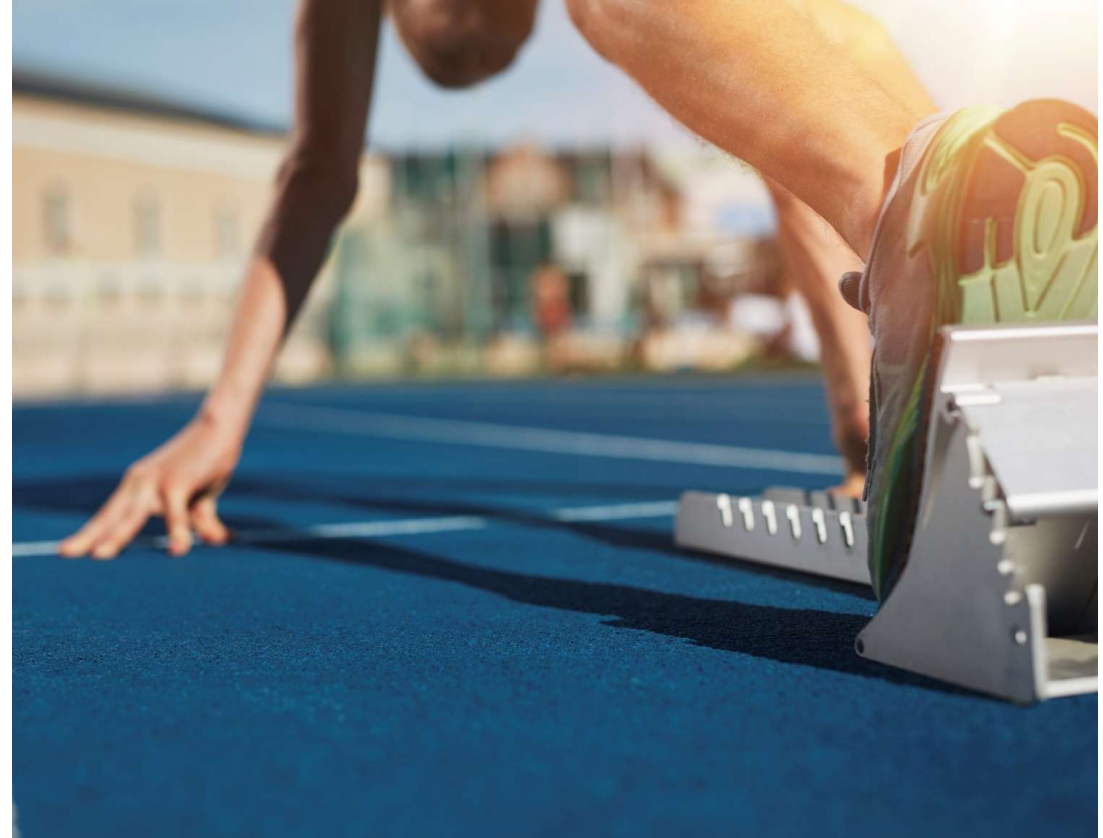
7.5.2019

Agenda

- Urheilijoiden uraohjaus Adeccolla
- Kahdesta urasta kaksoisuraan
- Urheilija urakysymysten äärellä
- Osaamisesta ja potentiaalista keskustelu ja motivaation löytäminen
- Osaamisen sanoittaminen
- Työhaun välineet
- Urheilija tulevaisuuden työelämässä

Urheilijoiden uraohjaus Adeccolla

- Yhteistyö Olympia- ja Paralympiakomiteoiden kanssa kansallisella ja kansainvälisellä tasolla
- Yksi Adecco Groupin kansainvälisistä yhteiskuntavastuuhankkeista
- Suomessa vuodesta 2004
- Tarkoitettu erityisesti Olympia- ja Paralympiakomitean tukiurheilijoille
- Ohjelman vetäjä sekä tukea tarjoavia konsultteja ympäri Suomen



Kahdesta urasta Kaksoisuraan

- Kaksi erillistä uraa vai yksi ura, jossa on erilaisia vaihteita?
- Urheilija yhtenä kokonaisuutena, jolla on yksi elämä
- Jo urheilu-uran aikana pitäisi rakentaa itsetunto ja –luottamus perustumaan muuhunkin kuin urheilussa menestymiseen
- Siirrettävät taidot



Urheilija urakysymysten äärellä

Profiili	Keskeisiä asioita	Mahdollisia tunteita
Urheilun ja opiskelun / työn yhdistäminen	Ajankäytön hallinta, jaksaminen, työnhaun osaaminen	Riittämättömyyden tunne, motivaatio
Lajin / urheilun parissa jatkaminen aktiiviuran jälkeen	Verkostojen rakentaminen, mahdollinen kouluttautuminen	Uudentyyppinen identiteetti, esim. valmentaja
Harkittu urasiirtymä uudelle uralle	Motivaatio, kouluttautuminen, työnhaun osaaminen	Positiivinen jännitys, toiveikkaus, epävarmuus
Äkillinen urasiirtymä	Kokemuksen käsittely, motivaation löytäminen, kouluttautuminen, työnhaun osaaminen	Pettymys, huolestuneisuus, turhautuminen, tyhjiys, masennus, helpotus

Yleistä:

- Fyysinen sijainti ja muuttohalukkuus
- Taloudelliset kysymykset

Työssä menestymiseen vaikuttavat tekijät



Motivaatiota etsimässä

- Urheilun tuomaa tunneskaalaa saa harvoin ns. tavallisista ammanteista
- Itsetuntemuksen parantaminen
 - Kiinnostuksen kohteet – Mikä tuottaa iloa?
 - Omat vahvuudet – Mikä tuottaa onnistumisen kokemuksia?
- Mitä valinnat tarkoittavat käytännössä?
 - Mitä pitää opiskella ja kuinka pitkään?
 - Työtilanne ja ansiotaso
- Esimerkkiharjoitus: Persoonallisuuden ja motivaation lyhyt itsearvio

”Mä olen vaan urheillut”

Kilpaurheilu on usein muutakin kuin vain pelkkä fyysinen suoritus

- Harjoittelu ja sen organisoiminen
- Seuran toiminta
- Sponsoreiden etsiminen ja yhteistyö
- Muut yhteistyökumppanit
- Tilaisuudet, tapahtumat, esiintyminen
- Mediasuhteet
- Välinekehitys
- Uusien ihmisten / joukkueen kanssa toimiminen, mahdollisesti kansainvälisellä tasolla
- Valmentaminen, opettaminen

Millaisia kykyjä ja ominaisuuksia urheilusta voi kartuttaa?

- Suunnitelmallinen ja tavoitteellinen toiminta
- Tehtävien / harjoitusten suorittaminen ohjeita noudattaminen
- Kunnianhimo, halu menestyä ja suoriutua hyvin
- Pitkäjänteisyys ja sinnikkyys (tavoite voi olla vuosien päässä)
- Vastuun kantaminen
- Omien kehitysalueiden tunnistaminen
- Paineensietokyky
- Kritiikin ja epäonnistumisten sietäminen
- Tiimityötaidot, tilan antaminen muiden onnistumiselle
- Esiintymistaidot
- Päätöksentekokyky

Osaamisen sanoittaminen

URHEILIJAN SANASTO

Varmistan, että kaikki on täydellistä ennen kilpailua

En anna periksi vaikka ilmenee vastoinkäymisiä

Valmistaudun kilpailuihin ja tapahtumiin huolellisesti

Haen ja kuuntelen palautetta suorituksestani

Autan joukkuekavereitani, kun heillä on ongelma

Löydän aina tavan tehdä jotain

Olen kunnianhimoinen

Keskityn tekemiseen joka edistää tavoitteeni toteutumista

Pysyn rauhallisena tilanteissa, joissa paineet ovat suuret

Olen kilpailuhenkinen

TYÖELÄMÄN SANASTO

Olen yksityiskohtainen

Olen sinnikäs

Minulla on vahvaa valmistelu- ja suunnitteluosaamista

Haen ja kuuntelen palautetta suorituksestani

Olen tiimipelaaja

Olen neuvokas

Olen kunnianhimoinen

Olen sitoutunut tavoitteisiini

Työskentelen hyvin paineen alla

Olen kilpailuhenkinen

Osaamisen sanoittaminen

URHEILIJAN SANASTO

En koskaan jätä tulematta sovittuun treeniin / tapahtumaan
Luon kontakteja tapahtumissa ja tilaisuuksissa, joihin osallistun
Olen johtanut kampanjaa kerätäkseni rahaa jotta minä / joukkueeni pääsee kilpailuihin ja pystyy jatkamaan harjoittelua
Suunnittelen viikkoni, kuukauteni ja vuoteni pitäen aina mielessä tavoitteeni, jotta voin päättää mikä on tärkeintä päivittäisessä toiminnassani
Olin joukkueen kapteeni / apuvalmentaja / vastasin nuorten harjoitteluleiristä
Pidän uusien ihmisten tapaamisesta ja olen kiinnostunut oppimaan siitä mitä he tekevät
Analysoin kaikkia kilpailujani ja kilpailijoitani keräämällä heistä tietoa ja arvioimalla heidän vahvuudet ja heikkoudet
Viestin urheiluasioista viikoittain ja valmistelen rahoitus- ja sponsorihakemuksia
Työskentelen internetissä paljon ja minulla on useampi sovellus, jota käytän päivittäin
Arvioin omaa sekä muiden dataa säännöllisesti

TYÖELÄMÄN SANASTO

Olen luotettava
Verkostoituminen
Varainkeruu
Ajanhallinta ja priorisointi
Tiimin johtaminen
Ihmissuhdetaidot
Kilpailuanalyysi
Kommunikointitaidot
ATK-taidot / sosiaalinen media
Numerotaidot

Työhaun välineiden optimointi urheilijan näkökulmasta - CV

- Pituus yleensä 1 – 2 sivua
- Sisältää vähintään:
 - Yhteystiedot
 - Koulutus
 - Työkokemus / urheilu-ura
 - Kielitaito
 - Muut taidot (esim. IT)
- Lisätä voi myös:
 - Lyhyen tiivistelmän alkuun – räätälöitävissä haettavan tehtävän mukaan
 - Kuvan – sopivuus kontekstiin
 - Tiedon suosittelijoista / toimitetaan pyydettyäessä
- Muista lisäksi:
 - Urheilu-ura rohkeasti esiin!
 - Luettavuus – riittävä määrä tyhjää tilaa, oikeinkirjoitus, selkeys

Työhaun välineiden optimointi urheilijan näkökulmasta - Hakemus

- Räätelöidään aina haettavan tehtävän mukaan – Pyritään vastaamaan työpaikkailmoitukseen
- Motivaatio haettavaa tehtävää kohtaan
- Osaamisen ja henkilökohtaisten ominaisuuksien perusteleminen esimerkein – Kokemukset urheilu-uran varrelta rohkeasti käyttöön
- Pituus 1 sivu
- Palkkatoive pyydettyäessä
- Tallenna työpaikkailmoitus ja hakemus mahdollista haastattelua varten

Työhaun välineiden optimointi urheilijan näkökulmasta – Haastattelu

- Valmistautuminen – Tieto on valtaa
 - Kannattaa käydä läpi myös työpaikkailmoitus ja hakemus
- Osaamisen sanoittaminen
- Mitä haastattelussa arvioidaan?
 - Osaaminen / potentiaali
 - Sopivuus organisaatioon ja motivaatio
 - Henkilökemia

Työhaun välineiden optimointi urheilijan näkökulmasta – Muita hakutapoja

- Video CV / hakemus / haastattelu
- Työnäytteet / caset
- Psykologiset / psykometriset arvioinnit
- Työhaun pelillistäminen

Työhaun välineiden optimointi urheilijan näkökulmasta – Verkostoituminen ja henkilöbrändi

- Verkostojen luominen
 - Kontaktit lajin sisällä ja urheilumaailmassa
 - Yhteistyökumppanit ja sponsorit
 - Kilpailut ja tapahtumat
- Näkyvyys
 - Sosiaalinen media
 - Blogit / Vlogit
 - Hyväntekeväisyys
- LinkedIn
 - Kunnolla täytetty profiili
 - Headline tärkeä – Kuka olet? Mitä olet etsimässä? Mitä voit tarjota?
 - Aktiivinen verkostojen rakentaminen ja viestintä
 - Voi lisätä linkkejä esim. oman uran kohokohtiin, blogiin, perinteisen median juttuihin, hyväntekeväisyysprojekteihin

Urheilija tulevaisuuden työelämässä

- Mitä nopeammaksi työelämän muutosvauhti kasvaa, sitä tärkeämmäksi nousevat:
 - Itsensä kehittäminen ja kouluttautuminen
 - Muutosvalmius
 - Paineensietokyky
 - Yhteistyökyky

→ **Siirrettävät taidot**





THE ADECCO GROUP



Kiitos!

Outi Lampinen, outi.Lampinen@adecgroup.com

Ella Faltersack, ella.faltersack@adecgroup.com